

ABSTRAK

Senam kaki merupakan intervensi yang efektif untuk memperlancar sirkulasi darah ke saraf-saraf kaki sehingga tidak terjadi endapan gula dalam darah. Darah yang membawa oksigen dan nutrisi dengan sirkulasi baik menyebabkan penderita diabetes merasa lebih rileks sehingga dapat beristirahat (tidur) dengan lebih berkualitas. Penderita diabetes melitus sering mengalami masalah gangguan tidur yang disebabkan oleh faktor fisik, psikososial dan lingkungan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam kaki terhadap peningkatan kualitas tidur pasien diabetes melitus di RSU Royal Prima Medan. Sampel Penelitian sebanyak 30 orang responden dengan berbagai variasi demografi. Metode penelitian menggunakan desain *quasi experimental* melalui pendekatan *one group pre-test post-test design*. Hasil penelitian sebelum *treatment* senam kaki mayoritas responden dengan kualitas tidur yang kurang sebanyak 53.33% dan setelah treatment senam kaki mayoritas responden dengan kualitas tidur yang baik sebanyak 50%. Sebelum *treatment* senam kaki mayoritas responden dengan latensi tidur rata-rata 31-60 menit, durasi tidur rata-rata pada 5-6 jam, tingkat efisiensi tidur rata-rata pada 65-74% serta sering mengalami gangguan tidur malam dan aktivitas di siang hari. Setelah *treatment* senam kaki mayoritas responden mengalami perubahan yang baik dengan latensi tidur rata-rata 16-30 menit, durasi tidur rata-rata hampir mendekati > 7 jam, tingkat efisiensi tidur rata-rata pada 75-84%, mendekati 85% serta hamper tidak mengalami gangguan tidur malam dan aktivitas di siang hari. Maka disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan *treatment* senam kaki terhadap peningkatan kualitas tidur pasien diabetes melitus di RSU Royal Prima Medan.

Kata Kunci : Gangguan tidur, Kualitas tidur, Latensi tidur, Senam kaki.